

きゅうしょくだより

新緑の5月、さわやかで過ごしやすい季節になりました。
子どもたちの元気な声も園庭いっぱい響いています。
疲れも出やすい時期なので、体力づくりができる食事の摂り方となるよう、十分配慮していきたいと思えます。

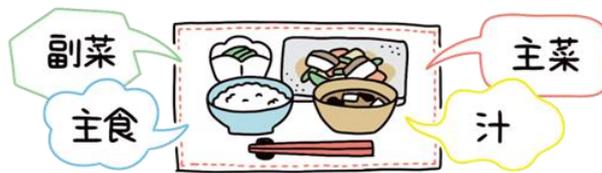
子どもたちに伝えたい「和食」

日本は海・山・里と豊かな自然に恵まれており、米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成を持つ、「和食」の文化があります。時代とともに、とんかつやカレーライスなどの料理も生まれ、これもまた「和食」の伝統です。
今、世界からも注目されている「和食」。毎日の生活でほんの少し「和食」を意識して、健康で文化的な食生活を送ってみませんか？

★和食の基本 「一汁二菜」

1.基本と型

和食は、「主食」に「主菜」と「副菜」、そしてみそ汁やスープなどの「汁」を組み合わせた「一汁二菜」が基本です。「主菜」は肉、魚、卵、大豆製品といったメインのおかず。「副菜」や「汁」は野菜やきのこを使った料理です。
主食のごはんをおいしく食べるために、「一汁二菜」をそろえるのが和食の特徴です。



2.組み合わせのコツ



主食を重ねない
(主食・主菜・副菜は一品ずつ)



主材料を重ねない



同じ調理法を重ねない

★和食の特徴と良さ

◎ごはんを中心とした健康食

和食の主食は、パンや麺と違って塩味がない「ごはん」。
だからこそ、いろいろな調理法、味付けとよく合う
多様な組み合わせで食べることができます。
ごはんは、栄養的にも、おいしさや食べやすさの面からみても万能です。
「ごはん」を食べる習慣は、子どもの未来の健康と豊かな食生活につながります。



★忙しい時の和食づくり

1.時間がない時には買ってきた惣菜を活用するのもよし！

すべてを一から作ることが負担で食事を楽しめなくなるとは、逆効果です。
基本を知った上で、無理をしすぎないことも大切です。
ただし味付けには注意が必要！塩辛い時には、ごはん混ぜたり、
野菜と和えるなどして、子ども用にリメイクしましょう。

2.「副菜」に困った時には汁の具を増やしたり、果物で補うのもよし！

汁に、野菜をたくさん入れれば、副菜になります。忙しい日に備えて、
「だしパック」「缶詰」「冷凍野菜」などを用意しておくのもよいですね。
また、副菜の量が足りないと思った時には、果物でもOK。
果物には野菜と同じように子どもの成長や病気の予防に欠かせないビタミンC
などが豊富に含まれています。